

# aktiv gegen typ-2-diabetes

Seniorenprojekt für Aktivität und Sicherheit

SR



## Veranstaltungsreihe

Juli 2019 bis April 2020

**SP S2**  
SENIOREN DIABETESPRÄVENTION  
STRAUBING

## Veranstaltungsreihe „Aktiv gegen Typ-2-Diabetes“

### Praktisches Fitnessstraining für den Alltag 65+

Welche Bewegungen des Alltags wiegen bei Ihnen vor: Sitzen/Stehen/einseitige/überlastende Belastungen? Keine Lust auf Fitnessstraining, keine genaue Vorstellung, was Sie tun sollen? Fußmobilität - Kniestabilität - Hüftmobilität - Rumpfmobilität/-stabilität, Schultermobilität, Ellbogenstabilität - Handmobilität mit natürlichen ureigenen, spielerischen, überraschend einfachen Haltungen und Bewegungen die überall durchgeführt werden können und der Schlüssel zur Gesundheit sind.

- 🕒 Mo · 15.07.2019 · 9.30 Uhr
- 📍 Stadtpark-Eingang beim Parkplatz Zoo
- 👤 Bernd Reicheneder ( MovNat Instructor)

### Diabetes mellitus-was Sie schon immer wissen wollten und bisher nicht zu fragen wagten!

Erfahren Sie interessante Fakten über Diabetes mellitus, über Vermeidung oder ein Leben mit Diabetes. Stellen Sie die Fragen, die Sie schon immer wissen wollten!

- 🕒 Mi · 25.09.2019 · 19.00 Uhr
- 📍 Praxis für Diabetologie Dr. Weigand  
Schlesische Straße 114, Straubing
- 👤 Dr. Gert Müller (Facharzt für Innere Medizin, Klinikum St. Elisabeth)

### Kann man Diabetes verhindern oder hinauszögern?

Wie kann ich meine Energieaufnahme abstimmen auf meinen Energieverbrauch? Wie spare ich unnötige Kalorien ein? Wo lauern versteckte Zuckerfallen? Was sind eigentlich langsame und schnelle Kohlenhydrate und was genau macht den Unterschied? Darf ich Fett essen und wenn ja, welches und in welcher Menge? Diese wichtigen Fragen werden im Vortrag beantwortet und helfen Ihnen, eine für sich passende Ernährung zusammenzustellen.

- 🕒 Do · 26.09.2019 · 10.00 Uhr
- 📍 Familienhaus · Eichendorffstr. 11 · Straubing
- 👤 Diplom Ökotrophologin Andrea Götz (AOK)

### Fitness anders - Spielerisches, Praktisches, Alltagstaugliches

Ureigenes, spielerisches, praktisches und alltagstaugliches Bewegen als Gegenmittel zu einer sitzenden Gesellschaft. Eine großartige gesundheitliche Wirkung auf den Gesamtorganismus Mensch die so einfach erlernt werden kann wie das Autofahren, jederzeit anwendbar und frei von Nebenwirkungen, kosten- und risikolos.

- 🕒 Fr · 18.10.2019 · 18.00 Uhr
- 📍 Familienhaus · Eichendorffstr. 11 · Straubing
- 👤 Bernd Reicheneder (MovNat Instructor)

### Diabetes - was kann ich selber tun? Ernährung, Bewegung und Fußprävention

Jeder Diabetespatient kann zum Verlauf seiner Erkrankung entscheidend beitragen. Ernährung, Bewegung und regelmäßige Fußkontrolle sind wichtige Bestandteile der Therapie. In der Veranstaltung werden aktuelle Informationen zu Ernährung und Bewegung besprochen, im weiteren Ablauf können auch Fragen gestellt werden.

- 🕒 Mi · 13.11.2019 · 14.00 Uhr
- 📍 Pflegeheim St. Nikola
- 👤 Diabetes-Assistent Alexander Weigand

### Diabetes? – Nein, Danke!

Vorbeugung des Diabetes – ein Ding der Unmöglichkeit? Jeder 10. Deutsche leidet unter Diabetes. Viele wissen es noch gar nicht. Vorbeugung ist dringend erforderlich – und möglich durch einen gesundheitsfördernden Lebensstil. Erfahren Sie alles rund um das Thema Prävention und erhalten Sie Ihren Fahrplan für ein Leben ohne Diabetes. Dieser Vortrag eignet sich auch für Diabetiker, die ein Fortschreiten Ihrer Krankheit verhindern möchten.

- 🕒 Di · 19.11.2019 · 19.00 Uhr
- 📍 Familienhaus · Eichendorffstr. 11 · Straubing
- 👤 Diabetologin Dr. Renate Waas

## Reflexe für ein Leben auf sicheren Beinen

Balance/Gleichgewicht sind der Kern und das Herz jeder Bewegung. Diese Einführung vermittelt das eigenständige Wiedererkennen und Weiterentwickeln der fundamentalsten Bewegungsweise des Menschen, dem Balancieren auf ein-zwei Beinen. Vom Gehen über die Prinzipien des Balancierens bis zum spielerischen Bewegen mit Kompetenz und Sicherheit.

- 🕒 **Mo · 25.11.2019 · 15.30 Uhr**
- 📍 **Trainingsort wird noch bekanntgegeben**
- 👤 **Bernd Reicheneder (MovNat Instructor)**

## Sitzen wir uns krank?

Was passiert in unserem Körper wenn wir zu lange sitzen oder stehen und uns nur mäßig bewegen? Erfahren Sie den Unterschied durch einen Mix aus Theorie und Praxis mit Beweglichkeitsübungen im Sitzen sowie Kräftigungsübungen im Stehen.

- 🕒 **Mi · 16.12.2019 · 19.00 Uhr**
- 📍 **Praxis für Diabetologie Dr. Weigand  
Schlesische Straße 114 · Straubing**
- 👤 **B.A. Fitness-Ökonom Candy Konz  
(PX-Sports)**

## Dem Zucker ein Schnippchen schlagen

In Deutschland gibt es annähernd 10 Millionen Diabetiker, deren Zahl rasch zunimmt. Neben der genetischen Veranlagung, stellen besonders Übergewicht, Bewegungsmangel und eine kalorienreiche Ernährung Risikofaktoren dar. Im Umkehrschluss lässt sich durch eine gesunde Lebensweise mit Bewegung und ausgewogener Ernährung das Fortschreiten ihrer Erkrankung hinauszögern oder Diabetes Typ 2 sogar ganz verhindern. Mit ein wenig Know-how, den richtigen Kniffen – gar nicht so schwer. Man muss nur wissen wie ...

- 🕒 **Mo · 13.01.2020 · 19.00 Uhr**
- 📍 **Familienhaus · Eichendorffstr. 11 · Straubing**
- 👤 **Apothekerin Anabelle Dräxlmaier**

## Moderne Diabetestherapie – Scannen statt messen

In den letzten Jahren hat sich die Diabetesbehandlung verändert. Anstelle des konventionellen Messens gibt es aktuelle und moderne Messsysteme zur Gewebszucker-messung ohne Nadel. Wir stellen die Systeme vor, erklären die Antragstellung bei den Kassen und beantworten Fragen.

- 🕒 **Mi · 15.01.2020 · 14.00 Uhr**
- 📍 **Praxis für Diabetologie Dr. Weigand**
- 👤 **Diabetologin Dr. Julia Weigand**

## Gesunde Ernährung als wesentlicher Bestandteil der Diabetestherapie

Ernährung ist ein essentieller Bestandteil der Diabetesbehandlung. Doch welche Ernährung ist sinnvoll und gesund? Was muss ich beachten und was ist nicht sinnvoll? Frau Dr. Weigand stellt gesunde Ernährung vor und beantwortet gerne Ihre Fragen.

- 🕒 **Mi · 12.02.2020 · 14.00 Uhr**
- 📍 **Praxis für Diabetologie Dr. Weigand**
- 👤 **Diabetologin Dr. Julia Weigand**

### Eine Anmeldung für die einzelnen Veranstaltungen ist notwendig bei

Geschäftsstelle Gesundheitsregion plus  
Amt für Stadtmarketing und Tourismusinformation  
Fraunhoferstraße 27 · 94315 Straubing  
Tel.: 09421 94469174  
Mail: [gesundheitsregionplus@straubing.de](mailto:gesundheitsregionplus@straubing.de)  
[www.gesundheitsregionplus-straubing.de](http://www.gesundheitsregionplus-straubing.de)

**SPAS2**  
SENIOREN DIABETESPRÄVENTION  
STRAUBING



## Unterstützende Wirkung bei Diabetes, Bluthochdruck oder auch zur Stärkung der Körperbalance!

Forschungsergebnisse bestätigen die ganzheitliche, heilsame Wirkung des Yoga. Was bewirkt nun Yoga?

Yoga ermöglicht eine Verbesserung des eigenen gesundheitsfördernden Verhaltens und eine präventive und heilsame Wirkung auf viele Krankheitsbilder. Yoga verlangsamt den Ausatem, was sich entspannend auf Körper und Geist auswirkt. Die Forschungen bestätigen eine blutdrucksenkende Wirkung und auch bei Diabetes wirkt sich Yoga regulierend auf den Langzeitzucker aus. Auch verbessern die Übungen Koordinationsfähigkeit, Körperbalance und Beweglichkeit. Viele Übungen kräftigen die Fuß- und Beinmuskulatur und beugen Stürzen und somit Verletzungen vor. In diesem Workshop erfahren Sie in einer Kombination aus Vortrag und Übungen wie Yoga wirkt. Dazu erhalten Sie ein Übungsblatt ausgehändigt, sodass Sie die Übungen auch daheim fortführen können. Bitte bringen Sie zum Workshop bequeme Kleidung und eine Isomatte (Yogamatte) mit.

🕒 **Mo · 02.03.2020 · 10.00 Uhr**

📍 **Salzstadel**

🗨️ **Ingrid Paulus (Yogalehrerin BDY/EYU, Yogaschule Straubing)**

## Diabetes, Herz und Blutgefäße

Unter den verschiedenen Folgeschäden bei Menschen mit Diabetes kommt der Erkrankung der Herzkranzgefäße und der Blutgefäße die größte Bedeutung zu. Besonders häufig sind ältere Typ-2-Diabetiker betroffen. Der Herzinfarkt liegt aber auch bei Diabetikern vor dem 50. Lebensjahr, insbesondere auch bei Frauen an erster Stelle der Todesursachen. Der Vortrag wird auf die Folgen des Diabetes auf die Herzkranzgefäße aber auch auf die Herzleistung und Herzrhythmus erläutern, die Vorsorge- und Behandlungsmöglichkeiten. Durchblutungsstörungen sind die Folge von Verengungen und Verschlüssen der Arterien im Gehirn, in der Bauch- oder den Beinarterien und können zu Schlaganfall- oder Gewebsuntergang, Bluthochdruck und sexueller Dysfunktion führen. Auch diesbezüglich gibt es entsprechende Vorsorgeuntersuchungen und Behandlungsmöglichkeiten.

🕒 **Di · 24.03.2020 · 19.00 Uhr**

📍 **Vortragsraum im neuen Reha Zentrum Straubing · Westpark**

🗨️ **Kardiologin Dr. Regine Langer-Huber und Internist Dr. Martin Huber**

## Das Diabetische Fuß-Syndrom – auf was Sie achten sollten

Worauf sollten Menschen mit Diabetes bei Ihren Füßen achten? Hier bekommen Sie Tipps und Tricks zur richtigen Fußpflege, Schuhversorgung und Bewegung.

🕒 **Mo · 20.04.2020 · 19.00 Uhr**

📍 **Caritas Campus · Pflegezentrum Alte Waage**

🗨️ **Dr. med. Andreas Krichbaum (Facharzt für Innere Medizin)**

Das Projekt wird gefördert von der AOK im Rahmen der Projektförderung der Gesunden Kommune. Somit können wir Ihnen kostenfrei hochwertige und gesundheitsfördernde Veranstaltungen zur Verfügung stellen.



Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege

